

郷土汁シリーズ No.21 広島県「煮ごめ汁」

「煮ごめ汁」は広島湾沿岸から芸北（げいほく）地域の郷土料理です。

小豆と野菜が入っている実だくさんの汁物で、煮込むように作られたことから、煮込みがなまって「煮ごめ」と呼ばれるようになったそうです。

特徴は小豆が入っていることです。小豆は厄払いの意味があると言われていることから、寒い時期でも元気に過ごすことができるよう願いを込めて作られているそうです。

本日は当院の「煮ごめ汁」をごゆっくりお召し上りください。

一部の食種の方には材料を変更してお出ししています。

荏原病院では、毎月1回、各地の郷土汁をご提供し、レシピの紹介を行っています。このメッセージはお持ち帰りになって、ぜひご家庭でもお試しください。

郷土汁シリーズを実施した都道府県に「済」を表示しています。
ご意見・ご感想をお寄せください



「煮ごめ汁」レシピ紹介



【材料】（2人分）

- ・小豆 10g
- ・大根 40g
- ・にんじん 20g
- ・里芋 80g
- ・ごぼう 20g
- ・こんにゃく 20g
- ・油揚げ 10g
- ・薄口しょうゆ 10g
- ・塩 少々
- ・だし汁（かつお節・昆布） 280g

【切り方】

- ・大根 いちょう切り
- ・にんじん いちょう切り
- ・里芋 いちょう切り
- ・ごぼう 輪切り
- ・こんにゃく 短冊切り
- ・油揚げ 短冊切り

【作り方】

- ① 昆布とかつお節でだしをとる。
- ② 小豆を水から火にかけ、沸騰したら水を替えてつぶれない程度に煮る。
- ③ 里芋、ごぼうは下茹でしておく。
- ④ 小豆と他の材料をだし汁で柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ うすくちしょうゆを入れ、塩を加え味を整える。
- ⑥ 器に盛り付けて出来上がり。

平成31年2月8日（金）
夕食